

Animation *Découvrez la Nature dans l'Eure* :

« LES DOLMAS DE CONSOUDE »

Samedi 19 septembre 2020



Le long des sentiers du moulin, au cœur de la zone humide de la Vallée de l'Oison, apprenez à reconnaître les plantes sauvages comestibles et à les cuisiner.

Nous nous focaliserons sur la Consoude, plante médicinale et culinaire incontestable.

La consoude a fait partie de l'alimentation humaine, principalement comme ingrédient dans les salades et les soupes. Elle a également été utilisée comme plante fourragère, notamment au XIXe siècle en Grande-Bretagne, parce que sa haute teneur en protéines et sa faible teneur en cellulose en faisaient un aliment de choix.

Après avoir prélevé les feuilles nécessaires à la mise en œuvre de la recette, apprenez pas à pas à réaliser des Dolmas de consoude. Plus locale et plus sauvage qu'une feuille de vigne, ici le riz cuira directement dans la feuille de consoude, avec une cuisson douce permettant d'en préserver les vertus.

Les Dolmas seront ensuite dégustés sur place accompagnés d'autres spécialités de plantes sauvages.



Cette animation en partenariat avec le Département de l'Eure est entièrement gratuite sur inscription préalable.

Rendez-vous : samedi 19 septembre 2020 de 9h30 à 12h
Moulin Amour - Route du moulin - Saint-Ouen-de-Pontcheuil (27)

Informations et inscriptions :

Moulin Amour : 06 13 61 30 76 ou contact@moulinamour.com